

רשימת הקניות לבית בריא

ריכזנו עבורכם רשימת קניות שתאפשר לכם לתכנן את הקנייה השבועית כל שיהיו בה כמה שיותר מצרכים טריים שיאפשרו לכם להכין ולבשל בריא כל השבוע.



למידע נוסף היכנסו לאתר אפשריבריא:

www.efsharibari.gov.il

דגנים וקטניות

שם המוצר	כמות לקניה
ספגטי/מחיטה מלאה	
פסטה/מחיטה מלאה	
בורגול	
קוסקוס/ מחיטה מלאה	
אורז לבן/ מלא	
כוסמת	
קמח מלא	
גריסים	
פתיתים/ מחיטה מלאה	
קינואה	
קוואקר שיבולת שועל	
שעועית לבנה	
שעועית חומה	
עדשים שחורות	
עדשים כתומות	
עדשים ירוקות	
חמוס יבש	
אפונה יבשה	
המלצות: העדיפו את הדגנים המלאים קנו קטניות בצבעים שונים	

פירות וירקות, עשבי תיבול

שם המוצר	כמות לקניה
מלפפונים	
עגבניות	
תפוחי אדמה*	
בטטה*	
פלפל	
בצל לבן/סגול	
שום	
כרוב לבן/אדום	
כרובית	
סלרי	
קולרבי	
חסה	
עלי בייבי	
גזר	
קישואים	
חצילים	
ברוקולי	
פטרזיליה	
כוסברה	
שמיר	
נענע	
תירס*	
תפוחים	
בננות	
אפרסמונים	
אבטיח	
תפוזים	
ענבים	
שזיפים	
נקטרינות	
אגסים	
אפרסק	
מלון	
משמש	
תות שדה	
אשכולית	
פומלה/פומלית	
לימון	
אבוקדו (עשיר בשומן)	
המלצות: קנו ירקות ופירות ב-5 צבעים: אדום, ירוק, צהוב-כתום, לבן וסגול.	
גוון : לפחות 4 סוגים שונים של פירות וירקות בשבוע	
קנו את הפירות והירקות העונתיים, במבצעים, ואפשר גם סוג ב'.	

קפואים

שם המוצר	כמות לקניה
שעועית ירוקה/צהובה מוקפאת	
אפונה מוקפאת	
אדממה (פולי סויה) מוקפאים	
אפונה וגזר מוקפאים	
גרגירי חמוס	
תירס מוקפא	

מוצרי חלב

שם המוצר	כמות לקניה
חלב 3% או 1%	
קוטג' 5% או 3%	
גבינה צהובה (עד 15%)	
גבינה לבנה 5% או 3%	
יוגורט – עד 3%	
לבן	
המלצות: העדיפו מוצרי חלב דלי שומן (עד 5% שומן) העדיפו מוצרי חלב ללא תוספת סוכר	

לחם

שם המוצר	כמות לקניה
לחם מלא	
לחם אחיד	
חלה	
פת אורז/ דגנים	
פיתה/ מקמח מלא	
המלצה: העדיפו לקנות לחמים מקמח מלא	

שימורים ושמנים

שם המוצר	כמות לקניה
רסק עגבניות	
זיתים (עשירים מאוד במלח)	
שימורי טונה	
שמן קנולה	
שמן זית	
טחינה גולמית משומשום מלא	
אבוקדו	

שתייה ומשקאות

שם המוצר	כמות לקניה
תה	
נס קפה	
קפה שחור	
מים	
סודה	
המלצה: הימנעו מקניית שתייה מתוקה, בשל כמות הסוכר הגבוהה המצויה בה.	
מים – גם בריאים וגם זולים יותר!	

תבלינים

שם המוצר	כמות לקניה
פפריקה מתוקה/חרופה	
כמון	
כורכום	
פלפל שחור	
קינמון	
מלח	
סוכר	
המלצה: השתמשו במגוון תבלינים, העדיפו עשבי תיבול טריים ונסו לוותר או להמעיט בכמות המלח והסוכר.	

עשירים בחלבון: ביצים, בשר, עוף ודגים

שם המוצר	כמות לקניה
ביצים	
חזה עוף/הודו	
פרגיות	
כרעיים	
בשר בקר	
בשר הודו	
שוקיים עוף	
עוף שלם	
דג	
המלצות: כשקונים עוף טרי – לבקש להוריד את העור להעדיף חלקים עם מעט שומן אם קונים בשר/עוף טחון – עדיף לבקש מהקצב לטחון במקום מחלקים דלי שומן	

*שימו לב: תפוחי אדמה, בטטה ותירס שייכים לקבוצת הדגניים והם עשירים בפחמימות אך בשל מיקומם בחנות וכדי להקל על הקניה הם מופיעים בצמידות לירקות.

